



NATURE : DETENTE VERTICALE
CATEGORIE : A PARTIR DE POUSSIN

TEST

Objectifs : Evaluer la puissance verticale du joueur (puissance anaérobie alactique).

Matériel : 1 mètre ruban placé le long d'un mur dans le sens de la verticalité.

Temps : Effectuer 2 sauts par joueur et retenir le meilleur résultat.

Déroulement :

Etape 1 : On place le sujet près du mur de profil (épaule droite contre le mur pour un droitier).
Le sujet lève la main droite le plus haut possible, tout en gardant les talons au sol
On note D1 la hauteur mesurée.

Etape 2 : On demande au sujet debout de se mettre en flexion sur les jambes, et, sans prendre d'élan, de sauter le plus haut possible.
On note D2 la hauteur maximale atteinte lors des 2 essais.

Etape 3 : On effectue la soustraction entre D2 et D1 et on note D le résultat obtenu
On rapporte ce résultat sur le nomogramme de Lewis (voir ci-dessous), on trace la droite reliant D et le poids du sujet et on obtient la puissance développée par le joueur que l'on note P.

